

きょう きゅうしよく  
-今日の給食 7月1日(月)



きょう きゅうしよく  
今日の給食 7月2日(火)



かぼちゃ なつ やさい  
「南瓜」は夏の野菜です。

かぼちゃ かわ なかみ かんそう ふせ なが  
南瓜の皮はかたくて、中身が乾燥するのを防ぐため、長い  
あいだ ほぞん なつ たいよう した えいよう たくわ  
間、保存することができます。夏の太陽の下で栄養を蓄え  
た南瓜は冬まで保存して冬の野菜不足を補うことができま  
す。ビタミン豊富な南瓜を食べて、暑い夏をのりきりましょう！



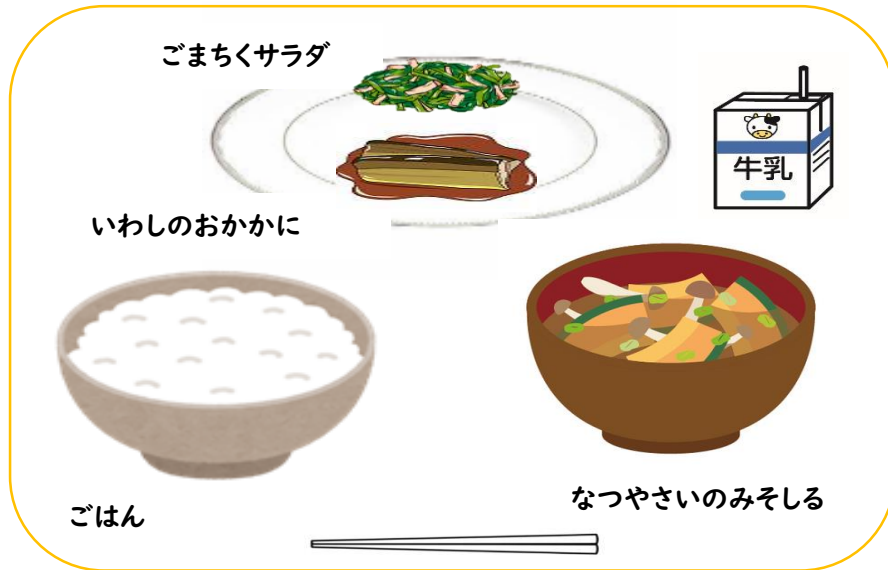
きょうは、むぎごはん  
よくかんでたべましょう



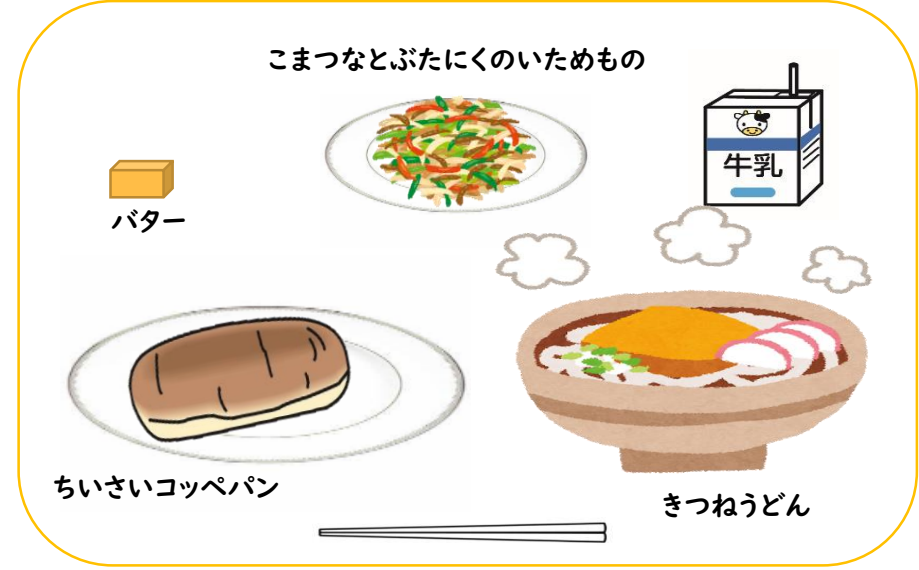
きょう はい もり  
今日はきのこがたくさん入った森のクラムチャウダーです。  
「クラム」とは、あさりなどの二枚貝のことで、「チャウダ  
ー」は小さめの野菜が入ったクリームスープやトマトスー  
プのことです。クラムチャウダーに入っている「あさり」に  
は、鉄分が多く含まれています。鉄分が不足すると、貧血  
になることがあります。体にとって、とても大切な栄養素  
です。きのこもたくさん入っていて食物繊維もとれます。



きょう きゅうしょく  
今日の給食 7月3日(水)



きょう きゅうしょく  
今日の給食 7月4日(木)



きょう 今日、サラダにちくわつかを使いました。

ちくわさかなは魚みの身みをすりつぶした「すり身」に味あじをつけ、棒ぼうにぬりつけて焼やいたものです。棒ぼうを抜き取ぬった形かたちが、竹たけの輪わに似にているので、「竹輪」ちくわと名付けられました。

たくさんとれた魚さかなを、食べやすく日持ちひもがするようにと考かんがえられたものです。味噌汁みそ汁は、夏野菜なつやさいのナス、かぼちゃ、オクラを入れました。

きょう 今日だいすはみんなの大好きなうどんです。

うどんだけでは、たんぱく質しつやビタミンなどが不足ふそくして栄養えいようのバランスが偏かたよりがちです。麺料理めんりょうりには肉にくや野菜やさい、きのこなどを加くえて具ぐだくさんにして、栄養えいようバランスがととのうようにしましょう。

きょう 今日にくは、肉、あぶらあげ、しいたけ、にんじん、ほうれん草、ねぎなどを入いれたきつねうどんにしました。副菜ふくさいは野菜やさいたっぷりの炒め物いたものです。



きつねうどんの油揚げあぶらあげは給食室きゅうしょくしつでたきました。あまからあぶらあげ甘い油揚げがうどんとよく合あいます。

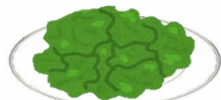
きょう きゅうしょく  
今日の給食 7月5日(金)

たなばたおほしさまさんしょくゼリー



たなばたカレー

スターコロッケのせ



グリーンサラダ



7月7日は七夕です。

七夕は、年に一度おり姫とひこ星が天の川を渡って会うこ

とを許された特別な日です。星型のコロッケやにんじんを

カレーにのせ夜空をイメージしました。

デザートも星形カップに入った七夕ゼリーです。

夜には、きれいな星空が見えるといいですね。

みなさんの願いごともありますように!



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



すい ぶん ほ きゅう なに の  
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

